

Lentilles vertes aux légumes



🍴 4 portions · ⌚ prep. 15m · 🕒 cuisson 30m

🥛 soja

Lentilles vertes cuites au kombu, garnies de légumes sautés au cumin et romarin. Vegan, sans gluten, nourrissant.

France

INGRÉDIENTS

☐ feuille de kombu	4 g	☐ tomates, en cubes de 1 cm	100 g
☐ lentilles vertes	250 g	☐ persil frais	4 branches
☐ carottes, en fines demi-rondelles	100 g	☐ huile d'olive	3 càs
☐ oignons, en quatre puis émincer	100 g	☐ cumin	1 càc
☐ courgettes, en cubes de 1 cm	100 g	☐ romarin séché	1 càc
☐ brocolis, en petits bouquets, les parties dures finement émincées	100 g	☐ tamari	3 càs

PRÉPARATION

1. Rincer la *feuille de kombu*. Porter à ébullition 750 ml d'eau avec le kombu dans une *casserole*, puis cuire les *lentilles vertes* à feu faible à couvert 30 minutes. Saler en fin de cuisson.
2. Couper les *carottes* et les *oignons*. Couper les *courgettes* et les *brocolis*. Couper les *tomates*. Émincer le *persil frais*.
3. Dans une *poêle* avec l'*huile d'olive*, cuire les *oignons*, les *brocolis*, les *carottes* et les *courgettes* à feu moyen à couvert 6 minutes. Dès le début, ajouter le *cumin* et le *romarin séché*. En fin de cuisson, ajouter le *tamari*.
4. Servir les lentilles avec les légumes par-dessus. Décorer avec les tomates et le persil.